

ETELÄ-KARJALAN URHEILUAKATEMIA 2026-2027

Yläkoulutoiminnan aloitusinfo

24.08.2026

Elina Sinisalo

elina.sinisalo@eklu.fi, 040 9524843

Urheiluakatemian koordinaattori

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Suomen

URHEILUAKATEMIAT



ALOITUSINFO 24.8.2026

- Urheiluakatemiatoiminta
 - Mikä on urheiluakatemia
 - Tavoitteet ja toimintaperiaatteet
- Arjen käytännöt
 - Viikkorytmi, vuosikello
 - Ohjeistus
 - Lajivalmennus, fysiikkavalmennus
 - Asiantuntijatoiminta
- Viestintä
- Kasva urheilijaksi ja kasvata urheilijaksi
- Kysymykset ja kommentit

Urheiluakatemiatoiminta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Uransiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- Urheiluakatemia on alueellinen yhteistyöverkosto
- Polku yläkoulusta eteenpäin
- Mukana noin 650 urheilijaa, yli 20 urheiluseuraa, yli 50 valmentajaa, 25 oppilaitosta, noin 50 harjoitusryhmää





Suomen
URHEILUKATEMIAT



EKLU
URHEILUKATEMIA

TAVOITTEET

- Kaksoisura: urheilun ja opiskelun yhdistäminen
 - Arvovalinta
 - Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus
 - Kehittyä omassa urheilulajissa myös kouluajan puitteissa
 - Kehittää asteittain viikkorytmiä seura-koulu- yhteistyöllä ja luoda pohjaa sekä harjoitella 2. asteelle (lukion ja ammattikoulun akatemiaharjoittelu kolmena aamuna viikossa).
- Valmentautuminen:
 - Kokonaisuus: Liikunta- ja urheilupainotus, aamuvalmennus, seuravalmennus
 - Luoda paikallisia lajiohjelmia yhdessä koulujen ja urheiluseurojen kanssa mm. seura huomioi akatemiatoiminnan nuoren harrastuksen viikkorytmityksessä
 - Laadukas valmentautuminen, pitkántähtäimen suunnitelma

Yläkoulutoiminta Lappeenrannassa: Aikataulu, sisällöt ja käytännöt

TOIMINTA: AAMUVALMENNUS TORSTAISIN

- EKLU koordinoi torstaiaamun toimintaa
- **Seurayhteistyöaamu:**
 - Seurojen valmentajat, henkilökohtaiset valmentajat
- **Fysiikka-aamu:**
 - liikunnanopettajat
 - Monipuolisuus, sopii kaikille omasta lajista riippumatta
 - Sisältö Olympiakomitean Kasva urheilijaksi sisällön mukainen:
 - Motoriset perustaidot, fyysiset ominaisuudet, monipuoliset pelitaidot ([Kasva urheilijaksi](#))
- Muu liikunta- ja urheilupainotus koulun toimintaa lukujärjestyksen sisällä



VIIKKORYTMI YLÄKOULUISSA

- Torstaiaamu ~ klo 8.00-9.00
 - **Kimpisessä** kaikilla oppilailla alkaa torstaisin koulu klo 9.30
 - Valmennukseen osallistuminen mahdollistetaan **Lauritsalassa** koulun kanssa sopimalla.
 - **Sammonlahdessa** liikuntapainotteisilla opintolinjoilla opiskelevilla oppilaille aamuaika on varattu vapaaksi. Muilla luokilla opiskelevat oppilaat voivat osallistua urheiluakatemiatoimintaan erillisen sopimuksen mukaisesti.
 - **Kesämaässä** urheiluluokan oppilailla torstaiaamu on lukujärjestyksessä ja muilla luokilla opiskelevat oppilaat voivat osallistua urheiluakatemiatoimintaan erillisen sopimuksen mukaisesti.
 - **ISK** osallistuminen sopimalla koululla
 - **Steiner** osallistuminen sopimalla koululla
 - Muut yläkoulut (**Lemi, Savitaipale, Taipalsaari, Joutseno**) osallistuminen koulun kanssa sopimalla





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijasopimus

- Lappeenranta: akatemiasopimus on Wilmassa kuitattavaksi
- Muut yläkoulut: sopiminen koulussa luokanvalvojan/rehtorin kanssa
- Sisältö:
 - Sitoutuminen toimintaan
 - Toimii ryhmän pelisääntöjen mukaan ja muita kunnioittaen
 - Aamuvalmennus akatemiassa on koulun ulkopuolista toimintaa, joten hänellä kuuluu olla vapaa-ajan vakuutus tai seuran urheilijavakuutus.
 - Koulutyön hoitaminen ja motivaatio
 - Koulu, koti, urheiluseura ja urheiluakatemia sitoutuvat yhteistyöhön ja kannustavat urheilevaa oppilasta saavuttamaan tavoitteensa.
 - Seurat voi periä valmennusmaksun 30€/lukukausi



Suomen
URHEILUKATEMIAT

ALOITUS TORSTAINA

- Fysiikka-aamut:
 - Kimpinen+Lauritsala: to 27.8. klo 8.00
Ammattiopiston kenttä (liikuntahalli, jos sataa)
 - Kesämäki: to 27.8. klo 8.00 Ratsumestarin kenttä
 - Sammonlahti: to 27.8. klo 8.00 Sammonlahden kenttä
- Seuran järjestämistä aamuvalmennuksista viestintävastuu on seuralla/valmentajalla
- Kulkukoodi suorituspaikoille: 4894#



VUOSIKELLO

- Valmennusryhmiin jakaminen hakemusten perusteella, tieto on tullut kesäkuussa sähköpostiin (tarkista roskaposti)
 - Seuran valmennus tai fysiikka-aamun harjoitusryhmä
- Aloitusinfo ma 24.8. klo 18.00
- Aloitus torstaina 27.8. klo 8.00 omissa valmennusryhmissä
- Haku seuraavan lukuvuoden toimintaan maaliskuun loppuun mennessä
- Liikunta/urheilupainotteisilla vuosittain valtakunnallinen urheilijakysely



ASIAANTUNTIJATOIMINTA

- Akatemiassa työskentelee kaksi fysioterapeuttia Iiro Härkönen ja Satu Viiru
 - Lajiyhteistyö: toimivat valmennusryhmien mukana
 - Walk in- vastaanotto: urheilutalolla maksutta ja ilman ajanvarausta. Aikataulu löytyy urheiluakatemia nettisivuilta (ja somesta)
 - Testaus osana valmentautumista
- Paikallisosaaajien verkosto:
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/tukipalvelut/paikallisosaaajien-verkosto/>



Viestintä

VIESTINTÄ

- Koordinaattorin kautta tulee yleinen info toimintaan liittyen
- Lajivalmentajat vastaavat valmennusryhmänsä tiedottamisesta
- Liikunnanopettajat vastaavat fysiikka-aamujen tiedotuksesta
- Opettajat vastaavat koulun puolelta viestinnästä
- Urheiluakatemia:
 - Kotisivut: tiedon kotipesä. Kotisivuilta löytyy verkoston yhteystiedot.
 - Some-kanavat: facebook, instagram. Nostoja toiminnasta vapaamuotoisesti.
 - Sähköposti: viestintä ajankohtaisista asioista
 - Uutiskirje: ilmestyy 4 kertaa vuodessa.



Kasva urheilijaksi

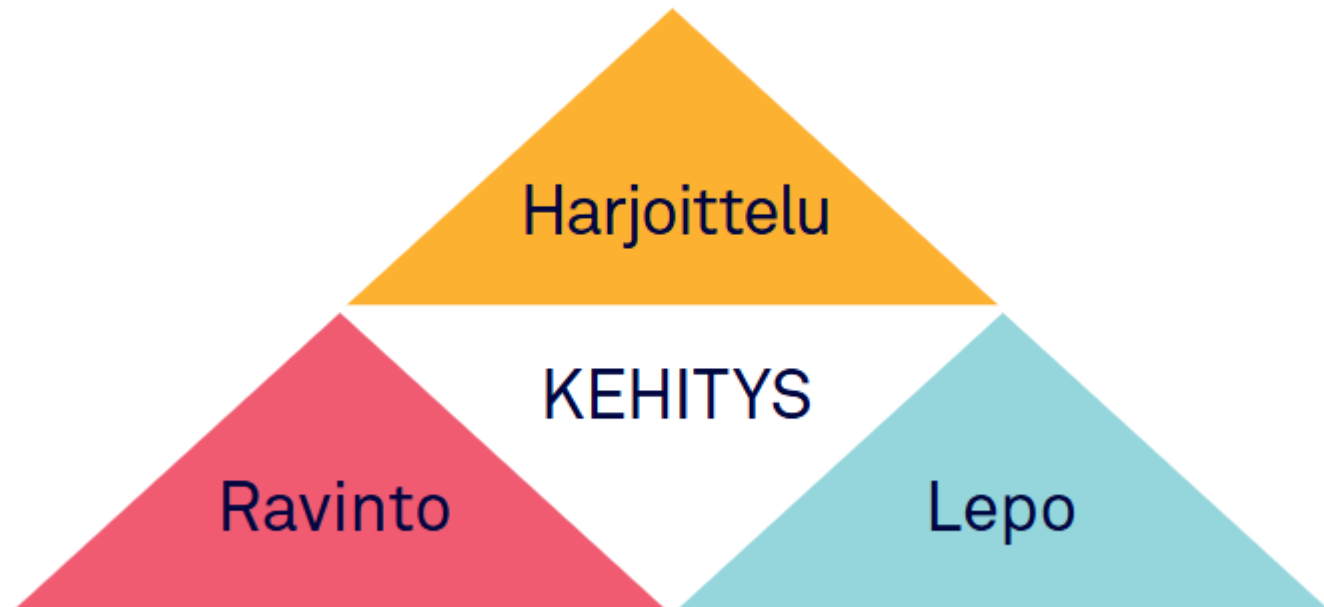
Miltä arki näyttää?

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI
	AAMUTREENI		AAMUTREENI	KOULU		
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU		
LIIKUNTA	KOULU	KOULU	KOULU	LIIKUNTA	KILPAILUT	LEPO
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KISAREISSUT	LEPO
KOULU	KOULU	LIIKUNTA	KOULU	KOULU		LEPO
LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT		LEPO
ILTATREENIT	ILTATREENIT	LEPO	ILTATREENIT	ILTATREENIT		LEPO
UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI





- Kokonaisuus:
 - Liikunnan/harjoittelun määrä
 - Ravitsemus
 - Uni/lepo
- Työkaluna esimerkiksi harjoituspäiväkirja
 - Kirjauksiin mukaan tunteuksia ja fiiliksiä
 - Kokonaiskuormituksen seuranta



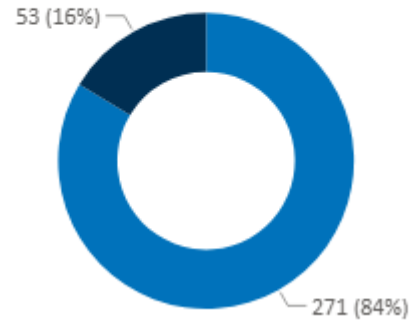


- Jaksaminen koulussa ja jaksaminen urheilussa

Jaksaminen koulussa

Indikaattori, joka arvioi mahdollista koulu-uupumuksen kokemusta

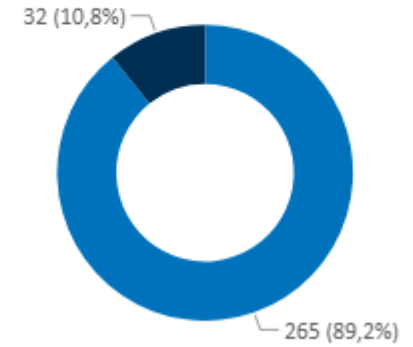
● Ei kokemuksia koulu-uupumuksesta ● Kokemuksia koulu-uupumuksesta



Jaksaminen harrastuksessa

Indikaattori, joka arvioi mahdollista uupumuksen kokemusta harrastuksessa

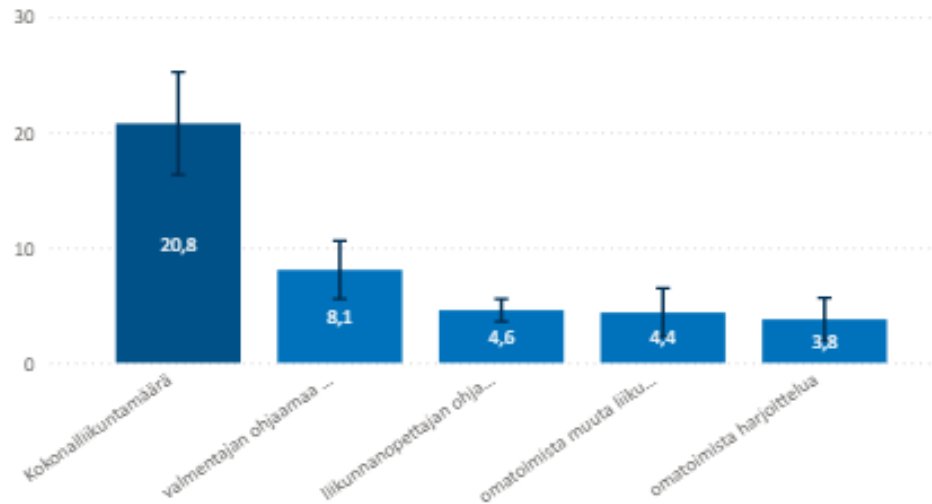
● Ei kokemuksia urheilu-uupumuksesta ● Kokemuksia urheilu-uupumuksesta



- Liikunnan ja levon määrä

Kokonaisliikunnan määrä

Liikuntamäärä kokonaisuudessaan ja jakautuminen eri osa-alueisiin tunteina. Kuvaaja keskiarvona ja keskihajontana ($\pm 0,5$). Ryhmän, jonka $n < 3$, kuvaaja on piilotettu tietosuojasyistä.



Tiesitkö, että nuorelle urheilijalle suositellaan **20-30 h viikossa** liikuntaa ja urheilua?

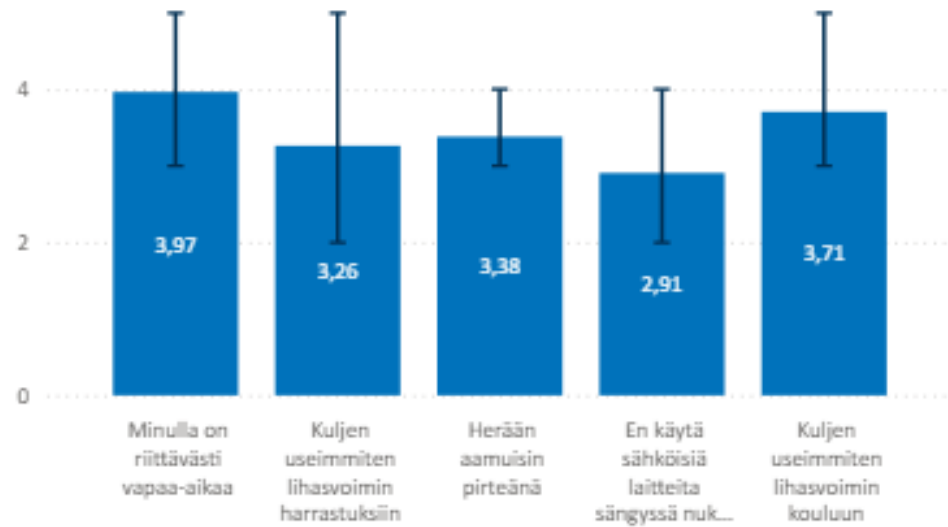
Lähde: Valtakunnallinen urheilijakysely 2026/Lappenranta



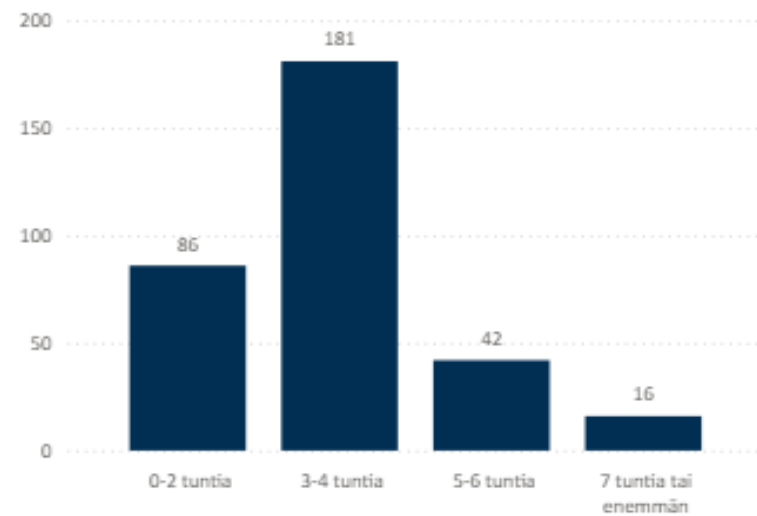
• Elämäntavat

Mieti seuraavissa normaalia arkeasi

Vastaukset ovat muodossa 1. Täysin eri mieltä, 2. Jotseenkin eri mieltä, 3. Ei samaa eikä eri mieltä, 4. Jotseenkin samaa mieltä, 5. Täysin samaa mieltä. Yksilöiden suojaamiseksi julkiseen raporttiin tiedot esitetään keskiarvona, medianina, sekä 25%-75% vastausten raja-arvoina.



Kuinka paljon käytät älylaitteita muuhun kuin opiskeluun päivässä?

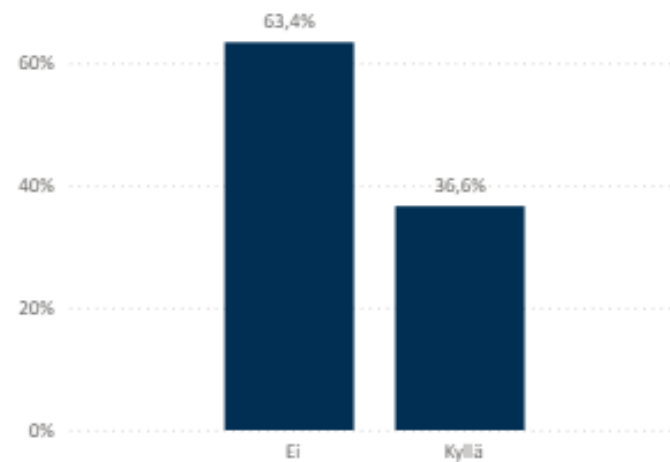


Lähde: Valtakunnallinen urheilijakysely 2026/Lappeenranta

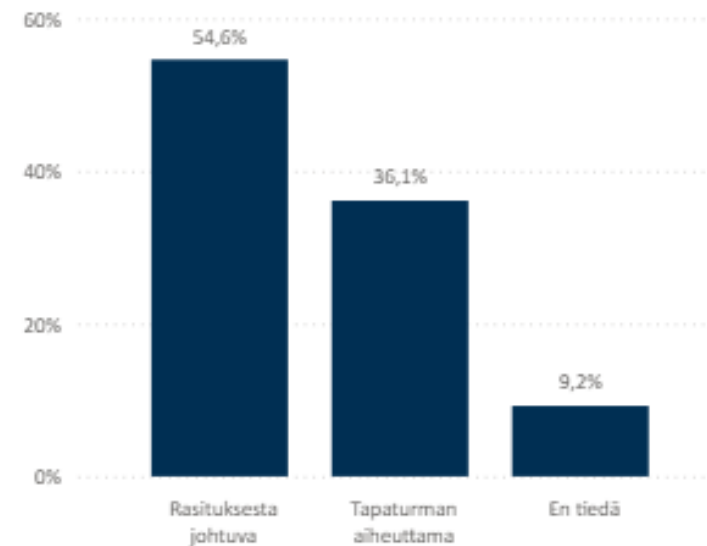


- Terveet harjoituspäivät:

Onko urheiluvamma tai -vaiva haitannut harjoitteluasi tai liikkumistasi kuluvan lukuvuoden aikana?



Onko urheiluvamma tai -vaiva rasituksesta johtuva vai tapaturman aiheuttama?

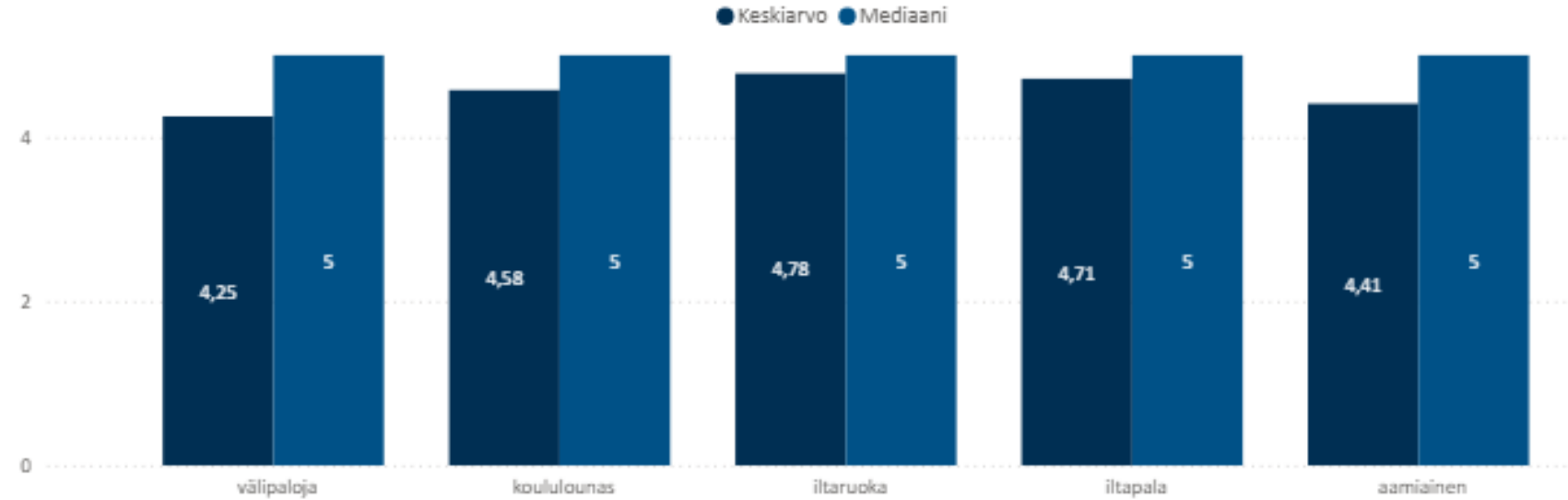




- Ravitsemus ja energia

Kuinka usein syöt seuraavia aterioita kouluviikon aikana?

Keskimäärin päiviä. Tulokset esitetään keskiarvona ja mediaanina



- Opiskelutaidot ja kaksoisurataidot:

- Pikku hiljaa vastuuta omien asioiden hoitamisesta
- Tehokasta opiskelua koulussa
- Aikataulut
- Vuorovaikutustaidot ja neuvottelutaidot

Miltä arki näyttää?

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI
	AAMUTREENI		AAMUTREENI	KOULU		
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU		
LIIKUNTA	KOULU	KOULU	KOULU	LIIKUNTA	KILPAILUT	LEPO
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KISAREISSUT	LEPO
KOULU	KOULU	LIIKUNTA	KOULU	KOULU		LEPO
LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT		LEPO
ILTATREENIT	ILTATREENIT	LEPO	ILTATREENIT	ILTATREENIT		LEPO
UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI



ASIAANTUNTIJATOIMINTA



Kuvio 1. Asiantuntijatoiminta valmentautumisen tukena eri tasoilla.



Kasvata urheilijaksi



VANHEMMAT

- Vanhempien rooli keskeinen nuoren urheilijan rinnalla
 - Tukea, kannustaa, huolehtia
- Urheilun näkökulmasta vanhemmilla on erilaiset lähtökohdat ja taustat
 - Oma urheilutausta, koulutustausta urheilusta
 - Mukana lajin toiminnassa eri rooleissa
 - Ei taustaa



ILO JA INNOSTUS
Opettaa voittamiseen ja häviämiseen suhtautumista.
Tukee urheilijan autonomiaa.
Tukee koetun pätevyyden tunnetta.
Tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.
MONIPUOLISTEN TAITOJEN HANKKIMINEN
Mahdollistaa liikunnan ja urheilun ja luo niitä tukevan toimintaympäristön.
Kannustaa monipuolisuuteen.
Kannustaa pitkäjänteiseen taito- ja tekniikkaharjoitteluun.
Mahdollistaa omatoimisen tekniikkaharjoittelun.
Vaalii yhteistä aikaa ja kannustaa yhteiseen harrastamiseen.
FYYSINEN KUORMITETTAVUUS
Mahdollistaa riittävän ja terveellisen ravinnon sekä kannustaa ja ohjaa urheilulliseen ravitsemukseen.
Huomioi kasvun, kehityksen ja kypsymisen.
Huolehtii kokonaisliikuntamäärästä.
Varmistaa jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden.
TERVEET HARJOITUSPÄIVÄT
Mahdollistaa laadukkaan arjen ja urheilijana kehittymisen.
Opettaa ja valvoo terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja.
Tarkkailee riittävää unta ja palautumista sekä huolehtii vuorokausirytmistä ja unihygieniasta.
Ehkäisee sairauksia, mahdollistaa terveenä urheilemisen ja muistuttaa henkilökohtaisesta hygieniasta.
Huomioi vammojen ennaltaehkäisyä, huolehtii kuntoutuksesta ja kieltää sairaana harjoittelun.
Huolehtii urheiluvarusteista ja -välineistä sekä valvoo niiden tarkoituksenmukaista käyttöä.
URHEILUN ARVOT
Pitää määrätietoisesti ja johdonmukaisesti kiinni sovituista arvoista, normeista, säännöistä ja käytännön toimintatavoista.
Opettaa oikeanlaista suhtautumista kaikkia urheilun toimijoita kohtaan.
Vaalii ja välittää urheilun arvoja.
Pyrkii ja antaa mahdollisuuksia vastuulliseen ja kestävään urheiluun.

- Kasvata urheilijaksi e-kirja
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemi/a/vanhemmat/>
 - Urheiluvanhemmuuden roolikartta
- Materiaalipankki
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemi/a/materiaalipankki/>
- Koulutukset:
 - Vanhemmat nuoren urheilijan mielen hyvinvoinnin vahvistajina ma 26.10. klo 18, Teams
 - Kevät 2027



Yhteystiedot

LIIKUNNANOPETTAJIEN YHTEYSTIEDOT

- Liikunnanopettajat fysiikka-aamut:
 - Sammonlahti: Samu Suoraniemi, samu.suoraniemi@edu.lappeenranta.fi
 - Kesämäki: Markus Iitiä, markus.iitia@edu.lappeenranta.fi
 - Kimpinen/Lauritsala: Jussi Huhtala, jussi.huhtala@edu.lappeenranta.fi
- Urheiluseurat/valmentajat:
 - Akatemian nettisivut: <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/valmennus/>



EKLUN AKATEMIATIIMI



Elina Sinisalo
Koordinaattori
elina.sinisalo@eklu.fi
040 952 48 43



Satu Viiru
Fysioterapeutti
satu.viiru@fysiokaari.fi
050 543 57 79



Iiro Härkönen
Fysioterapeutti
iiro@fysioiiri.fi
040 723 16 88



Kysymyksiä ja kommentteja

Seuraa somessa @etelakarjalanurheiluakatemia:
Facebook
Instagram

Seuraa somessa @eklury



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

